

Fédération Française de la Randonnée Pédestre

RANDO 64 Octobre 2026

Centre Nelson Paillou
12 rue du professeur
Garrigou Lagrange
64000 PAU

Téléphone : 05 59 14 18 80
Téléphone : 06 85 10 93 37

Mail : pyrenees-atlantiques@ffrandonnee.fr
Site : www.ffrando64.com
ISSN : 2114-334X

Dans ce numéro :

Nature, sports de nature	Pages 2 et 3
Parc national : de nouvelles règles	Page 4
Les GR® ont bientôt 80 ans !	Page 5
Les pèlerins aiment nos GR®	Page 6
Comprendre la nature	Pages 8 à 10
Notre comité endeuillé	Page 13

Du coq à l'âne !



Vient le temps du « mot du président » et sa petite angoisse de la feuille blanche. La qualité des contributeurs habituels du bulletin et leurs passionnants articles me laissent perplexe sur l'utilité fondamentale d'un « mot du président ». Je pourrai utiliser l'IA qui moulinerait le sommaire, pour sortir en un éclair un magnifique texte de synthèse... mais ce serait faire offense à notre expérimenté rédacteur en chef, enfant de la PQR (presse quotidienne régionale) à l'ancienne.

En parcourant les dernières pages du bulletin, je me suis arrêté sur les deux photographies de nos amis disparus, et je me suis interrogé sur leur goût du bénévolat, leur engagement gratuit et désintéressé. A l'heure où l'on critique sans aucune vergogne ces boomers chanceux et nantis, je ne peux que constater qu'ils sont légions, et qu'ils participent à la colonne vertébrale de la plupart des associations. La FFRP, le CDRP64, et les clubs, ne dérogent pas à cette constante.

Lorsque je participe aux comités directeurs, aux assemblées générales, aux formations, je ne croise que des têtes grisonnantes. Que seraient nos associations sans nos boomers ?

Alors sans aucune vergogne et honte, je voudrais nous rendre hommage. Un hommage franc et appuyé, et… gratuit, comme notre engagement. Souvent coincés entre deux générations, nous soutenons nos ainés, nous aidons nos enfants et petits-enfants, et en plus nous trouvons le temps et l'énergie d'être bénévoles. Franchement, nous sommes exceptionnels !

Aussi, si un pingre énarque imaginait un jour supprimer la défiscalisation de quelques heures de bénévolat, de quelques kilomètres, de quelques sandwiches… mal lui en prendrait si tous ces boomers partaient à la pêche. Imaginons une France sans associations et sans bénévoles ! Je n'ose y penser ! Je vous le dit : nous sommes les meilleurs, les moins chers et… les plus calmes !

Bon, Je sais que ce bulletin est destiné à l'ensemble des licenciés, et que le fédéral nous incite à rajeunir nos effectifs. J'espère que les mots précédents n'ont pas heurté la sensibilité des plus jeunes, et qu'ils vont nous rejoindre, bénévoles de tous horizons et de toutes tâches, car bientôt les boomers alimenterons la dernière page du bulletin. Il est temps de prendre la relève !!

Jean-Michel LACAN

Le lac du Montagnon sature !

C'est le lac idyllique ! Perché au cœur de la vallée d'Ossau, avec vue imprenable sur le pic du Midi, et la parfaite forme d'un cœur amoureux… Le rêve, pour de nombreux citadins addictes des réseaux sociaux. Une calamité, pour les habitants de la montagne.



Avec sa forme de cœur, ce petit lac au-dessus de Laruns (mais avec un accès plus facile par Aydius) a séduit lde nombreux utilisateurs des réseaux sociaux.

Le lac du Montagnon d'Iseyes, encore inconnu de la majorité il y a dix ans, est devenu un « spot » réputé depuis les années covid et l'afflux de nouveaux pratiquants de la randonnée. Situé au-dessus de Laruns (en vallée d'Ossau donc), il est cartographié sur la commune d'Accous, et le point de départ le plus facile pour y accéder est à Aydius, en vallée d'Aspe donc. D'où quelques erreurs dès le départ !

Ce lac discret a perdu ses secrets. Jusqu'à cent voitures garées sans précaution sur la piste pastorale, et depuis la mise en place d'un stationnement payant il y a un an (40 places, 8€ / jour), 4 300 réservations enregistrées l'été dernier. « Nos agents ont même dressé jusqu'à 200 contraventions ! Nous ne savons plus quoi faire pour limiter l'affluence » avoue Amagoïa Campet, la maire d'Aydius, accompagnée de Dany Barraud son collègue d'Accous et d'un représentant du Parc national des Pyrénées, réunis au mois de juin à l'invitation de la Maison de la Montagne, à Pau, pour une conférence sur la sur-fréquentation des certains sites pyrénéens.

Les problèmes sont multiples. **L'accès** tout d'abord : plus de 1 000 m. de dénivelé, ce qui n'est pas accessible à tout le monde, jeunes y compris. **Les déchets** ensuite : restes de repas, restes plus odorants de digestion (un papier hygiénique, une fois mouillé, devient du plâtre !). Baignades dans le lac, le corps enduit de crème solaire : bonjour la biodiversité… **Cohabitation** avec les bergers : la montagne est avant tout une zone pastorale, avec ses règles. **Le danger** : la montagne se mérite, mais elle a ses exigences ! Trop facile d'appeler le 18 pour avoir ignoré sciemment les précautions élémentaires… Pourtant, quelques-uns tentent de gagner le lac sans savoir que le sentier est enneigé, et sans le moindre équipement.



Amagoïa Campet, maire d'Aydius

« Nous essayons de proposer des circuits alternatifs, sécurisés et balisés, pour permettre au plus grand nombre de marcher en montagne. Cela coûte 60 000 € par an à la commune » insiste Mme Campet. Difficile pourtant de lutter contre la puissance attractive des réseaux sociaux, malgré les accidents (un mort en 2025, plusieurs secours d'urgence). 30 tentes de bivouac enregistrées en mai, jusqu'à 100 l'été… « L'impact sur le milieu naturel est énorme ! Erosion des sols, des berges, des estives, piétinement, intrusion de produits chimiques, destruction des espèces endémiques, y compris des invertébrés, apport d'élément pathogènes… ».

Que faire ? « Donner les bons conseils ! ». Et tout d'abord ne pas inciter à fréquenter certains sites en postant sa photo sur les réseaux. Ne pas hésiter à commenter les messages qui « survendent » ces sites, en précisant les difficultés et inconvénients qui y sont associés. Poursuivre les actions de prévention, comme l'opération « Réussir ma rando », mise en place par le conseil départemental pour aller au-devant des touristes durant l'été. Travailler avec certains influenceurs pour donner les bons messages. Veiller à limiter l'impact du transport (covoiturage…). Et accompagner famille et amis en leur apprenant les règles de la montagne, carte en main plutôt que le téléphone !

Ph. A.

Sports de nature, nature et sports



Une soirée très réussie organisée par Pyrenea Sports, et animée par des intervenants du Comité des clubs alpins et de montagne, du Parc des Pyrénées et de l'association Clamor Terrae

Les randonneurs, tous sans exception, préfèrent délaisser les pistes trop fréquentées de nos belles Pyrénées pour investir la nature sensible et farouche sur des sentiers discrets ou méconnus. Une nature pourtant loin d'être vierge et inhabitée ! Ici, la vie sauvage se bat chaque jour et chaque nuit pour tenter de survivre. Même isolé, le marcheur comme le skieur, l'alpiniste, le cycliste ou le parapentiste, n'est pas seul, et surtout n'est pas chez lui.

C'est le premier message qu'ont voulu rappeler Cécile Munsch (comité 64 des clubs alpins et de montagne), Franck Reisdorffer (Parc national des Pyrénées) et Thomas Contamine (association Clamor Terrae à Lourdes), lors d'une conférence proposée à la médiathèque de Billère, à l'initiative du club Pyrénéa Sports. Une rencontre très instructive, animée autour du film de Guillaume Colombet : « Hors piste sensible et sauvage », qui ouvrait les débats.

Avec un premier conseil restrictif : mieux vaut suivre les sentiers déjà marqués ou balisés, ou la présence de l'homme est prévisible pour l'animal. Isards, renards, lagopèdes, grands tétras ou marmottes ont intégré cette perturbation dans leur milieu, et s'y sont adaptés. Tant pis, vous ne les verrez pas, mais eux vous observent pour contrôler que votre présence ne devient pas un danger, source de stress.

Eux, restent à l'abri sur une zone de crêtes, ou en lisière de forêt. S'en rapprocher entraine leur fuite, c'est-à-dire une importante dépense d'énergie dont les animaux ont pourtant un besoin vital. Quand les conditions climatiques se durcissent, canicule ou rigueur de l'hiver, la vie bascule très vite vers la survie. Et un dérangement trop fréquent peut se traduire par la mort, après coup, loin de vos regards.

On ne les voit mêmes pas ! Mais les animaux sauvages, de toutes tailles, sont en mode d'économie d'énergie. La règle essentielle pour eux : se déplacer le moins possible, et seulement pour des besoins vitaux : se nourrir, se reproduire, se protéger. Préférez donc toujours une zone ouverte pour laisser votre trace, afin de les protéger.

Deuxième règle lorsque vous croiser une trace : ne jamais la suivre, au risque d'effrayer davantage encore l'animal. Mieux vaut la remonter pour observer tous les indices de la présence passée du fuyard : nourriture, nidification… Plus instructif et plus pertinent !

Pour autant, il n'est pas question d'opposer les pratiques sportives en montagne et le respect de la nature. Il suffit de ne jamais oublier que « ce n'est pas parce que l'on ne voit rien, qu'il n'y a rien »… Le développement exponentiel de la randonnée a un impact certain et très important sur la vie sauvage. Le grand tétras est en grande difficulté, le desman a disparu de nombreuses vallées. Seul (?) l'ours semble assez intelligent pour faire sa vie sans être dérangé par l'homme.

Reste donc un troisième conseil : utiliser les outils numériques de reconnaissance des zones sensibles (comme Biodiv Sports entre autres, ou le site du PNP). Inutile de se rendre sur un secteur fermé au public pour protéger une espèce à une période donnée. Bien sûr, ne jamais partir en randonnée avec son « mignon petit chien », qui n'hésitera jamais à « jouer » avec un desman au bord du gave…

Reste enfin une question difficile. Impossible d'aller à l'encontre de l'engouement pour la montagne. Vaut-il mieux, alors, « sacrifier » consciemment certains secteurs pour privilégier la quiétude des autres ? Concrètement, faut-il encourager et organiser la surfréquentation des lacs d'Ayous, pour préserver le lac d'Aule voisin ?

Qui, enfin, osera prendre une telle décision ?

Ph. A.

Parc national : de nouvelle règles

Dans le Parc national des Pyrénées, l'eau est présente partout : torrents, lacs, zones humides, neige et glaciers façonnent des paysages uniques. Ces écosystèmes abritent une biodiversité remarquable, fragile et souvent discrète. Mais ces milieux comptent aussi parmi les plus menacés.

Dégradation des habitats, dérangement de la faune ou destruction directe, pollution, introduction d'espèces exotiques envahissantes ou propagation de maladies : autant de pressions liées aux activités humaines qui fragilisent l'équilibre de ces milieux. Le changement climatique accentue encore ces perturbations.



La baignade est désormais interdite dans tous les lacs du Parc national des Pyrénées

Les bons gestes à adopter

Conscient de ces évolutions, le Parc national des Pyrénées a procédé à une évolution de la règlementation en zone « Cœur du Parc national » et sur la Réserve naturelle nationale du Néouvielle. Ces règles ont pour objectif de préserver des milieux naturels particulièrement sensibles et fragiles, la faune et la flore ainsi que les ressources en eau.

➢ Dans les lacs : la navigation, la baignade et les autres activités aquatiques impliquant une immersion partielle ou totale dans l'eau sont interdites.

➢ Dans les cours d'eau : la randonnée aquatique (aquarando, ruisseling) est interdite

➢ La pêche, le canyonisme et le canoë-kayak sont réglementés

➢Dans les milieux aquatiques se cache une faune et une flore invisibles, c'est notamment le cas de nombreuses espèces menacées comme la Subulaire aquatique, le Calotriton ou le Desman des Pyrénées. De nombreuses larves aquatiques vivent également au fond de l'eau, sous les pierres, et constituent la base de la chaine alimentaire.

➢ J'évite de piétiner le fond du cours d'eau : cela détruit insectes, amphibiens, flore, habitats, et contribue également à la mise en suspension des sédiments, ce qui perturbe le milieu. On traverse les cours d'eaux uniquement si nécessaire, en évitant les zones végétalisées ou les blocs non stabilisés.

➢ Je ne déplace pas les galets et les blocs : cela détruit la faune qui se cache dessous (invertébrés, amphibiens, ...).

➢ Je ne construis pas de barrages de galets : cela modifie les écoulements, constitue des obstacles aux déplacements de certaines espèces (alevins, larves...) et contribue au réchauffement de l'eau avec le ralentissement du débit.

➢ J'évite les zones de berges fragilisées afin de limiter leur érosion : ce sont des lieux de vie de nombreuses espèces comme le Desman des Pyrénées.

➢ J'évite de piétiner les zones humides et tourbeuses : ce sont des milieux rares et très fragiles

➢ Je n'introduis pas de produits chimiques dans l'eau : crème solaire, savon, etc. occasionnent des pollutions. Les produits anti-moustiques, anti-tiques polluent l'eau et sont nocifs pour les insectes aquatiques.

➢ Je ne prélève ni plantes ni animaux aquatiques : mis à part les poissons qui peuvent être pêchés en respectant la règlementation, tout prélèvement ou toute perturbation intentionnelle sont interdits en zone cœur du Parc national.

Même pour une nuit, notre présence peut avoir un impact, surtout près des rivières et des zones humides. Avec quelques réflexes simples, il est possible de profiter pleinement de l'expérience tout en respectant ces milieux fragiles :

➢J'évite de m'installer trop près de l'eau ou de zones humides : beaucoup d'animaux dépendent de cette ressource

➢Je ne fais pas ma toilette ni ma vaisselle directement dans le cours d'eau : je prélève de l'eau et je lave plus loin pour éviter toute pollution de l'eau avec le savon. J'utilise un savon naturel, à faible impact sur l'environnement

➢Je ne fais pas mes besoins dans ou proche de l'eau : je m'éloigne pour minimiser la pollution de l'eau et je ramène les papiers hygiéniques pour ne pas les laisser dans la nature

➢Pour ma santé : je ne bois pas d'eau en montagne si elle ne provient pas de sources bien identifiées. Excréments et cadavres d'animaux à proximité ou dans l'eau peuvent être à l'origine de contaminations bactériologiques.

➢Ces dernières années, sous l'effet des changements globaux, de nouvelles maladies touchant la faune ont été détectées dans le Parc national (ranavirus touchant les amphibiens, peste de l'écrevisse, ...). Ces maladies peuvent provoquer des mortalités importantes, notamment chez les amphibiens et avoir des conséquences durables sur les populations animales.

➢Afin d'éviter la propagation de ces pathogènes, quelques réflexes essentiels peuvent être adoptés :

➢ Je n'entre pas en contact avec l'eau si j'observe des animaux morts

➢ En cas de contact avec la zone contaminée, je ne me rends pas sur un autre lac ou cours d'eau : je risque de contribuer à la propagation de la maladie notamment via les chaussures

➢ Je ne manipule pas les animaux

➢ Je signale la situation aux services du Parc national.

« Guide des bonnes pratiques » : activités nautiques et aquatiques. Conférence du 30 juin 2026 au centre Nelson Paillou, organisée par le CDOS et le PNP.

Sentiers GR® : bientôt 80 ans !



Les sentiers de grande randonnée des Pyrénées-Atlantiques

La randonnée pédestre, relativement peu répandue en France au début du XX^{e} siècle, est favorisée par l'apparition des congés payés en 1936. Jean Loiseau, un ancien des caravanes et du scoutisme, se renseigne alors sur le principe du balisage de sentiers, puis lance le projet de créer de grandes routes dédiées à la marche. Le premier sentier de grande randonnée est inauguré en 1947 : 28 km du GR®3 entre Orléans et Beaugency.

Depuis 1947, sous la houlette des 115 comités départementaux et régionaux de la FF Randonnée, des milliers de baliseurs bénévoles ont jalonné, pinceaux à la main, blanc et rouge pour les GR®, jaune et rouge pour les GR® de Pays (Grande Randonnée de Pays®), pas moins de 206 000 kilomètres de sentiers, que dessine, imagine, anime, valorise et entretient la FFRandonnée.

Des itinéraires qui épousent souvent des voies ancestrales, parcourent des sites naturels d'exception, s'inscrivent à la croisée des chemins de la culture, de l'art, de la nature et du patrimoine.

En 1971, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est reconnu d'utilité publique. Il devient en 1978 la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, qui assure la mission technique du CNSGR : reconnaitre, baliser, et entretenir des itinéraires de randonnée, et publier les descriptifs correspondants.

2026 : 115 000 km de sentiers de Grande Randonnée en France (GR® et GR® de Pays) auxquels s'ajoutent environ **112 000 km** d'itinéraires de Promenade et Randonnée, soit **227 000 km** reconnus, sécurisés, balisés et entretenus.

Dans le 64 : le **GR®10** a été le premier créé, avec un premier tronçon balisé en 1963 entre La Pierre-Saint-Martin et le col d'Aubisque (le Topoguide® sortira en 1967). Suivra deux ans plus tard, en 1965, le second tronçon entre Hendaye et La Pierre, et le Topoguide® en 1973.

Le **GR®653** est homologué en 1999, juste avant le **GR®65**. Le **GR®78** le sera en 2009, le **108** en octobre 2011, le premier Topo du **GR®654** sort en 2013, le **782** est homologué en février 2014, le **655** en 2016… Aujourd'hui, le département propose 959 km de GR® et 160 km de GR® de Pays, tous régulièrement entretenus, avec un balisage intégralement rafraîchi chaque année.

Bientôt 80 ans ! Un anniversaire impossible à ignorer. L'occasion d'une grande fête de la randonnée, qui sera organisée partout en France, et tout d'abord ici ! Ce sera au printemps prochain.

Tous les détails dans un prochain numéro.

2027 : la fête jacquaire du Grand Bourdon

L'année sainte Jacquaire, ou année compostellane, est célébrée chaque fois que le **25 juillet**, fête de Saint-Jacques apôtre, tombe un dimanche. Ce sera le cas en 2027. L'occasion d'organiser une vaste manifestation entre Rome et Saint-Jacques-de-Compostelle, pour mieux valoriser les voies jacquaires du sud, et renforcer les liens entre les habitants et le Chemin.

Ce projet, intitulé « Les voies du Sud », sera également l'occasion pour les multiples associations des Amis du chemin de Compostelle, dont celles de Lescar et de Saint-Jean-Pied-de-Port dans le département, d'organiser des manifestations exceptionnelles en lien avec leurs collègues d'Italie, de PACA, de Provence et d'Occitanie, et encore espagnoles. Le programme n'est pas encore fixé avec précision, mais déjà plusieurs dates sont connues :

22 février : départ de trois « bourdons » (le bâton du pèlerin), depuis Rome, après leur bénédiction, sur trois voies distinctes.

9 avril : passage à Arles jonction de trois chemins : celui de Mongenèvres (Italie du nord), celui de Menton, et celui de Marseille en provenance de Bonifacio.

15 mai : départ de Maubourguet ; **17 mai** : passage à Lescar ; **19 mai** : passage à Oloron ; **22 mai** : passage au Somport (voie d'Arles) ; **24 mai** : passage à Roncevaux (voie du Puy) ; **6 juin** : passage et regroupement à Logroño ; **2 juillet** : arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Les pèlerins aiment nos GR®

Les Pyrénées-Atlantiques réunissent de nombreux chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, dont essentiellement la voie du Puy et celle d'Arles. Passage obligé pour (presque) tous les pèlerins: les cols de nos belles montagnes. Celui du Pourtalet, celui du Somport, celui de Roncevaux… Autant de sentiers qui empruntent essentiellement les GR® de la FFRP.

60 000 pèlerins traversent chaque année Saint-Jean-Pied-de-Port. Certains y arrivent, d'autres en partent… Chacun fait « le chemin » à son rythme, par portions… ou en intégralité. Et profite, étape après étape, des refuges gérés par une association, comme celui de Lescar.



Dominique Barus, président de l'association de Lescar, et Luc Aubron, devant le refuge installé à l'arrière de la cathédrale.

Ici, les bâtiments, entièrement rénové en 2018, appartiennent à la commune, et leur gestion est confiée au « Refuge St-Jacques de Lescar », présidé par Dominique Barus. « Nous sommes 75 adhérents bénévoles, dont 50 hospitaliers pour assurer l'accueil et l'entretien du refuge. Nous proposons 12 couchages répartis en trois dortoirs : un de six places, un de quatre et un de deux ».

Le refuge, à deux pas du superbe belvédère face aux Pyrénées, reçoit quelque 500 pèlerins par an, de mars à octobre, avec le concours de l'OTSI local. « Ce qui correspond à 1 000 pèlerins en réalité qui s'arrêtent à Lescar ». La nuitée (12 €) permet également de profiter d'une cuisine commune, de douches et toilettes bien entendu, mais aussi d'une salle commune, et d'une laverie (lavage et séchage).

Depuis cet été, un balisage (bleu et jaune) conduit les jacquaires depuis la gare de Pau jusqu'à Lescar. 8 km de chemin pour accéder, grâce à un QR code, à la porte d'entrée des Pyrénées. « Et nous espérons améliorer la qualité du cheminement pour passer au sud du gave ».

L'association multiplie également les animations, et propose ainsi, chaque premier jeudi du mois à 18h, une « soirée-Compostelle » au café associatif de Lescar, près de l'office de Tourisme. L'occasion encore pour la population de rencontrer les pèlerins pour des échanges amicaux.

Ph. A.

Des fruits gratuits pour les marcheurs

Les GR® du département ont vu pousser des arbres fruitiers le long des sentiers. C'est l'œuvre des Amis de Saint-Jacques, sur une idée lancée par Bertrand Saint-Macary il y a une quinzaine d'années, et poursuivie depuis par Jean Nouhide et une petite équipe de bénévoles. Le tout sur les fonds propres de l'association...

Aujourd'hui, ce sont plus de quatre cents arbres qui agrémentent l'ensemble des voies jacquaires du 64, avec poiriers, cerisiers, figuiers, pruniers… La voie de Vézelay à partir de Sault-de-Navailles, celle du Puy à partir de Poursiugues-Boucoue, ou encore celle d'Arles au départ d'Anoye, sans oublier celles passant par Sordes ou Saint-Pée-sur-Nivelle, sont ainsi régulièrement empruntées par les Amis pour contrôler la bonne santé des arbres, assurer leur taille et aider à leur croissance.



Et depuis l'été dernier, des bancs ont également été installés en rase campagne, comme à Pomps ou à Charre. Dix-sept premiers sites de repos sont déjà aménagés, toujours bénévolement, et oujours sans subventions !

Onze nouveaux baliseurs formés

Pour la quatrième année consécutive, c'est à Izeste, petit village au pied des montagnes du Béarn, que la formation 2026 du balisage a été organisée. En ce début d'automne, Évelyne Beugin et Michel Lacombe, les formateurs, ont accueilli à l'auberge de la Vallée d'Ossau les onze stagiaires de cette nouvelle promotion, avec cette année une majorité de femmes. Dès le printemps prochain, ils viendront renforcer l'équipe des baliseurs du département.



Les nouveaux baliseurs à l'issue de leur stage de formation

Jean-Michel Lacan, président du Comité, Frédéric Brisson et Rudy Afonso, salariés du Comité, ont complété l'équipe des formateurs.

Après quelques travaux personnels préalables (découpage de pochoirs), le programme était chargé avec la présentation de la FFRandonnée et du CDRP 64 et de ses missions (balisage, labellisation, collecte numérique, topoguides…). Puis ce sont le système GPS, et « MaRando » l'application officielle de la FFRandonnée qui ont été abordés. Ils sont ensuite rentrés dans le vif du sujet avec les différents rôles du baliseur, les techniques et outils du balisage et les règles de sécurité, puis sont étudiés les 9 articles de la Charte du balisage. Enfin, une première approche de la cartographie, très appréciée, a été effectuée.

Le lendemain, deux groupes sont formés pour effectuer sur le terrain la partie pratique de ce stage. On rafraîchit des balises, on taille la végétation qui encombre la visibilité des balises…, mais surtout on débat, on se questionne aux bifurcations et aux croisements….

Puis c'est le retour en salle avec l'exploitation d'un des deux tracés de la matinée, les stagiaires sont satisfaits de leur travail et s'imaginent déjà sur le terrain l'an prochain. Auparavant, ils se retrouveront à la réunion des baliseurs du 64 en février 2027, chacun connaîtra avec quel binôme expérimenté il sera intégré.

Les stages 2027 de la FF Randonnée

Le comité régional organise régulièrement, en liaison avec les comités départementaux, divers stages pour faciliter l'organisation et l'animation des randonnée au sein de chaque club. Quelques stages sont encore disponibles :

-Brevet fédéral d'animateur de randonnées : tronc commun le 22/01/27 à Pau, stage les 22 et 23/05 à Izeste, et stage final les 9 et 10/10 à Pau. PSC1 obligatoire, 18 places, 690€ (subvention Département + FRRP).
-Baliseur : 21-22/10/27 à Izeste (12 places).
-Gestion d'un club et trésorerie : 30/12/26 (lieu à définir), 15 places).
-Gestion administrative d'un club : 10/12/26, (lieu à définir), 15 places.
-Randonnée en raquettes : 23/01/27 au Pourtalet, 12 places.
-Préparer une randonnée et savoir s'orienter : 10/02/27 à Pau, 12 places.
-Concevoir un itinéraire et utiliser les outils numériques : 24/02/27 à Pau, 12 places.

Informations complètes et inscriptions : **formation.ffrandonnee.fr**



Entomologie, étymologie… Quésaco ?

Quand vous randonnez, vous voyez forcément des insectes, ne serait-ce que des papillons. Mais connaissez-vous leur nom ? L'entomologie est la science des insectes et l'étymologie est la science de l'origine des mots. Or, l'étymologie du nom des insectes en dit long sur leur classification dans le règne animal.

Le mot insecte lui-même vient du latin *insectum* (divisé en plusieurs parties), soit trois segments pour les insectes : tête, thorax, abdomen. Ce mot latin est calqué sur le grec *entomos* (incisé). D'où le nom de la science des insectes : l'entomologie. La classe des insectes est subdivisée en ordres, dont les principaux sont les suivants : coléoptère, diptère, hémiptère, hyménoptère, lépidoptère, odonate, éphéméroptère, plécoptère, dermaptère, blattoptère, mantoptère, orthoptère, phasmoptère.

La première remarque est la récurrence quasi systématique de l'élément « ptère » dans le nom de l'ordre des insectes. L'étymon (la racine) de cet élément est le grec *pteron* (aile). L'élément qui précède, comme « lépido » ou « hyméno », tente de donner une caractérisation de cette aile. Les insectes sont, pour la plupart, des animaux volants.



*Les **diptères** sont des insectes qui ne sont pas tous sympas. On y trouve les mouches, les moustiques, les syrphes, les taons... Leur nom ? Du grec di (deux), et pteron. En effet, contrairement à la plupart des insectes volants, ils n'ont que deux ailes, au lieu de quatre. La deuxième paire est transformée en balancier, ce qui leur permet des prouesses en matière de vol, notamment de vol sur place pour les syrphes ou d'atterrissage au plafond pour les mouches.*

Ci-dessus : une syrphe.



*L'ordre des **coléoptères** comprend les scarabées, les coccinelles, les lucanes, les chrysomèles, les hannetons, les charançons, les carabes. Leur nom vient du grec koléos (fourreau), et pteron (aile). Dans cet ordre d'insectes, la première paire d'ailes, les élytres, est chitineuse, rigide et dure, et elle protège la seconde paire d'ailes, membraneuse, qui sert à voler.*

Ci-dessus : **Hoplie cérulée (scarabée)**

***Hémiptère,** c'est facile à deviner : hémi (demi) et pteron. Les insectes de cet ordre ont leur première paire d'ailes divisée en deux : une 1ère moitié dure et une seconde membraneuse. Visuellement, on dirait des demi ailes. Cet ordre est lui-même subdivisé en divers sous-ordres dont les plus connus sont :*

*- les **hétéroptères** (ailes différentes) : punaises, gendarmes, gerris.*

Ci-contre : une punaise sur une balise de GR® !





*- les **cicadomorphes**, du latin cicada (cigale) et morphe (forme) : cigales, cicadelles, cercopes.*

Ci-contre : un cercope

Entomologie, étymologie… (suite)

Les **hyménoptères**, bien connus de nos lecteurs, représentent une classe d'insectes familiers : les abeilles, les guêpes, les fourmis. Leur nom vient du grec *hymen* (membrane) et *pteron* (aile). Autrement dit, insecte à ailes membraneuses, c'est-à-dire fine et translucide.

A droite : une guèpe





Le nom des **odonates** vient du grec *odos*, génitif *odontos* (dent), avec le suffixe *ate* (pourvu de). Les représentants de cette classe sont les libellules et les demoiselles. Elles sont pourvues de mandibules puissantes avec des dents acérées.

A droite : une demoiselle



Je pense, à travers ces exemples, avoir bien démontré l'utilisation intensive du grec et du grec latinisé, c'est-à-dire passé par le latin, dans la démarche taxonomique qui est à la base de la connaissance scientifique et de sa transmission. Comme quoi la randonnée est aussi le lieu et l'occasion de la synthèse entre nature et culture.

Texte et photos : Patrice Bellanger

Les **lépidoptères** sont les papillons. Leur nom vient du grec *lepis*, génitif *lepidos* (écaille) et *pteron*. On voit bien, sur les « vieux » papillons, que certains perdent leurs écailles.

A gauche : un papillon



Les **mantoptères** sont plus connues sous le nom de mantes religieuses. Le nom « mante » provient du grec *mantis* (devineresse, prophétesse), peut-être à cause de son attitude hiératique. Et « religieuse » parce que son attitude d'attente fait penser à une religieuse en prière.

(ci-contre à gauche)

Nous finirons notre petit tour d'horizon avec les **orthoptères**. Ce sont les sauterelles, les criquets et les grillons. Comme leur nom l'indique, ils ont les ailes droites (*ortho*). **Ci-dessous : un criquet**



La châtaigne : le fruit de saison

Le châtaignier : un colosse délicat. - Le châtaignier commun ou Castanea Sativa est un arbre très répandu dans notre département ainsi que dans le sud de la France : Cévennes, Ardèche, Aveyron mais aussi en Italie et au Portugal. Sa taille est imposante puisqu'il peut atteindre 30 m de hauteur. Il a de grandes feuilles simples lancéolées à bord denté. Avec le châtaignier il faut être patient : s'il a une grande longévité, ses jeunes plants ne donneront des fruits qu'au bout de douze à quinze ans. Il ne se plaît pas partout, il lui faut de la chaleur mais aussi un peu de pluie. Il aime les sols bien drainés non calcaires. Il craint les gelées. Il s'est acclimaté à notre territoire depuis très longtemps, au moins depuis l'époque romaine. Son fruit est la châtaigne.

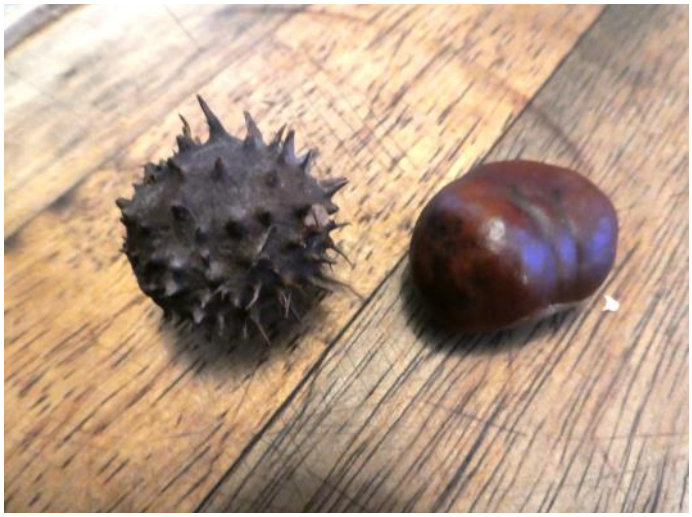
Châtaigne ou marron ? pour en avoir le cœur net.- Châtaignier et marronnier d'Inde sont deux espèces différentes. Elles ne sont pas de la même famille. Les marronniers d'Inde ont été introduits en France au XVII^{e}. Ce sont des arbres d'ornement. Ils portent des fruits d'une belle forme ronde et dodue, nichés dans une bogue peu piquante, mais attention : ils sont toxiques. Un seul gros marron occupe toute la bogue.

La châtaigne, elle, est comestible. Elle est protégée par une bogue hérissée de longs piquants qui abrite plusieurs fruits serrés dans des alvéoles. Ces châtaignes traditionnelles sont dites cloisonnées. Dans cette bogue certains fruits se sont développés et d'autres sont restés tout plats. Il arrive que dans le même arbre des châtaignes cloisonnées et des châtaignes entières coexistent. Elles présentent un petit plumet à la pointe, contrairement aux marrons d'Inde. Ce sont ces châtaignes qui ont nourri bien des familles paysannes au Moyen-Âge et qui servaient à faire des soupes, des farines en l'absence de céréales ou lors de récolte insuffisante. Le châtaignier était même appelé « arbre à pain ». On ne cueille pas les châtaignes dans l'arbre, on attend qu'elles soient tombées, mais après il faut faire vite pour les ramasser sous peine de les voir développer des moisissures. Les plantations de châtaigniers ont été encouragées par les moines dans les abbayes.

Tout ce travail de récolte, de stockage, de préparation est pénible, si bien que le mot « châtaigne » a été associé aux pauvres gens qui travaillent dur.



La châtaigne : bogue hérissée, plusieurs fruits pointus



Le marron : bogue moins piquante, un seul fruit rond

Le marron, une châtaigne qui est montée en grade.- Progressivement, des hybridations sont intervenues sur les châtaigniers afin qu'ils développent de beaux fruits ronds comme le marron d'Inde. Ce travail de sélection a permis d'obtenir des fruits entiers et de réaliser des préparations et confiseries raffinées. On utilise alors le terme de marron pour un usage plus noble : la dinde aux marrons, le marron glacé, la bûche de Noël aux marrons, la crème de marron. Or il s'agit bien d'une châtaigne.

Progressivement, elles ont été moins consommées. La châtaigne a été supplantée par la pomme de terre plus facile à récolter et à préparer. Enfin le châtaignier a subi les ravages de la maladie de l'encre : d'abord dormante la maladie s'est amplifiée avec le dérèglement climatique si bien que la production française s'est raréfiée. Alors que sa consommation reprend un peu, la production française ne suffit plus. Les usines comme celle de Clément Faugier en Ardèche doivent importer.

Avec la châtaigne, c'est toujours la fête.- Qu'elle soit issue d'une sélection ou non, c'est toujours un plaisir d'aller aux châtaignes en famille et de se délecter de « marrons » grillés. Ce sont des fruits dont on redécouvre les vertus. Sans gluten, riches en sucre lent et en acides gras insaturés, riches en potassium et magnésium elles apportent aussi des vitamines comme la vitamine C.

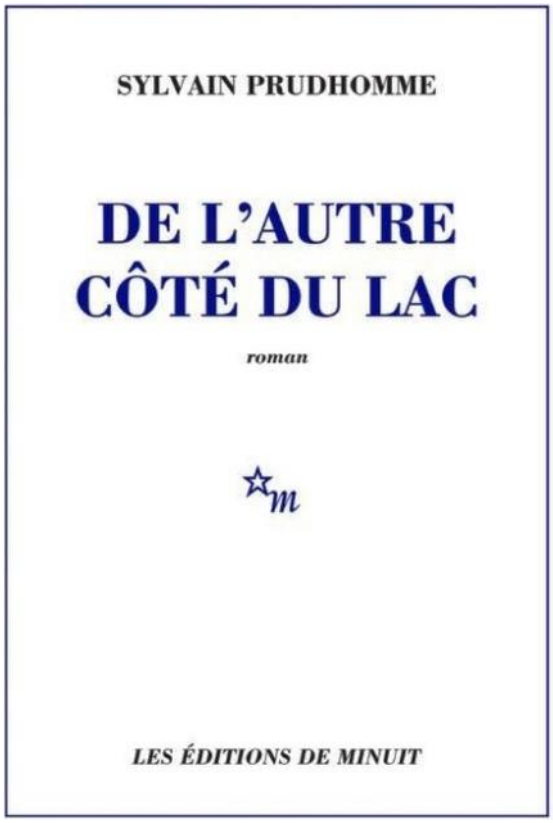
Ne nous privons pas de ses bienfaits. Puisque nous en sommes à des gourmandises bonnes pour la santé, je vous conseille le velouté de potimarron et châtaignes dont vous trouverez facilement des recettes à votre goût sur internet.

Texte et photos Maryse Bellanger.

Sources : Wikipédia : la châtaigne ; Conférence de l'ethnologue Ariane Bruneton à Lasseube le 10 octobre 2026

Conseil de lecture : Passion Rando automne 2026, page 62 « Randonnées et châtaignes par poignées ».

Pour votre bibliothèque



De l'autre côté du lac

Sylvain Prudhomme
Ed. de Minuit - 288 pages - 22 €

« Paola était comme ça. Elle était entière. Elle voulait toujours que tout soit vrai, les rapports humains, les discussions, les rencontres, les projets dans lesquels elle s'engageait. Elle ne supportait pas les faux-semblants, les demi-mesures. Elle était d'un bloc. Elle disait : les mots ont de la valeur. Les actes ont de la valeur. Elle voulait qu'il y ait de l'enjeu. C'est dans l'inconfort qu'on se découvre, elle disait. C'est dans l'inconfort qu'on grandit ».

Aux abords d'un lac de haute montagne, à la lisière d'une réserve interdite aux humains, un groupe de chercheurs s'affaire. Parmi eux, une photographe aperçoit sur un des versants quelque chose qui échappe au regard de tous les autres. Les signes étranges s'accumulent, un corps est retrouvé. La photographe décide de rester là-haut, seule.

Quelques mois plus tard, c'est elle qui, à son tour, disparaît.

Avec ce roman tout en tension, Sylvain Prudhomme approfondit plusieurs thèmes qui lui sont chers : le désir d'intensité, l'appel du sauvage, le rêve d'une vie vraie.

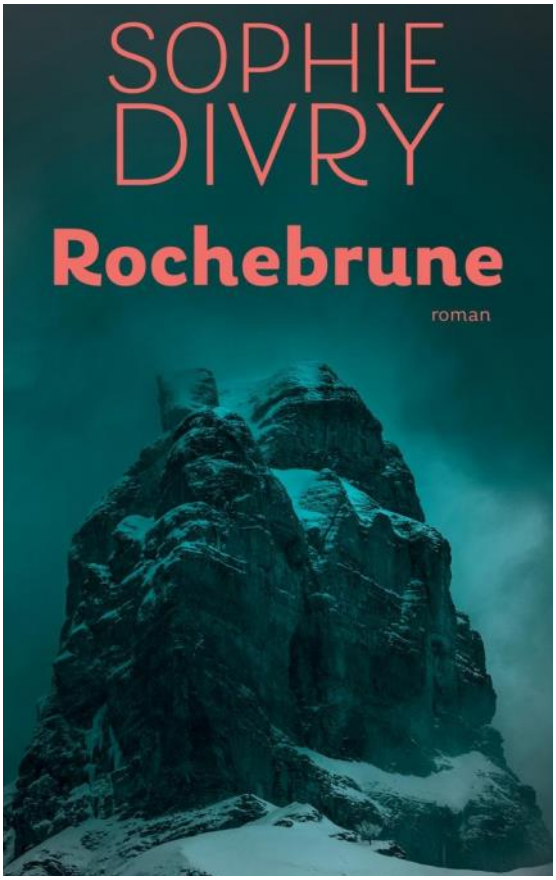
Rochebrune

Sophie Divry
Actes sud - 224 pages -20 €

Un couple en crise, accablé de deux enfants, décide de partir en vacances à la montagne pour ressouder les liens. Dès leur arrivée au village de Rochebrune, une menace rôde. Xavier maintient son projet d'alpinisme au mépris des alertes météo. Isabelle flirte avec le voisin pendant que les enfants fêtent Halloween.

Quand la pluie redouble, et qu'une à une les digues physiques et morales cèdent, chacun doit faire face à son destin.

Avec Rochebrune, Sophie Divry signe un roman haletant et plein d'humour entre thriller, fable écologique et satire sociale...



Cette sélection de livres récemment publiés
vous est proposée par la librairie Tonnet, où ils sont disponibles.

Librairie Tonnet :
3 place Marguerite Laborde à Pau - Tél : 05.59.30.77.33 - mail : librairie.tonnet@wanadoo.fr



La littérature en randonnée

Ecrits sur la marche

Gallimard Folio 3 €, 128 pages.

"La volonté qui s'affirmait dans mes promenades fanatiques avait en moi de très anciennes racines. Jadis, en Limousin, au long des chemins creux, je m'étais raconté qu'un jour je parcourrais la France, peut-être le monde, sans manquer une prairie ni un bosquet ; je n'y croyais pas vraiment ; et lorsqu'en Espagne j'avais prétendu voir tout, je donnais à ce mot un sens très large. Ici, dans le rayon où mon travail et mes ressources me cantonnaient, la gageure ne paraissait pas intenable. Je voulais explorer la Provence plus complètement et avec plus d'élégance qu'aucun excursionniste chevronné. Je n'avais jamais pratiqué de sport ; je prenais d'autant plus de plaisir à utiliser mon corps, jusqu'aux limites de ses forces, et le plus ingénieusement possible ; sur route, pour le ménager, j'arrêtais autos et camions ; en montagne, grimpant à travers les rochers, dévalant des éboulis, j'inventais des raccourcis : chaque promenade était un objet d'art." (Simone de Beauvoir, *La force de l'âge*).

De Bashô à Stevenson, de Sand à Giono, Sylvain Tesson ou Gabrielle Filteau-Chiba : écrivains et écrivaines nous conduisent "dans les sentiers", en randonnée.

Atlas de l'imaginaire pyréneen

Marie Bruneau et Bertrand Genier
Edition Gypaete - 55 € - 350 pages

Ce bel ouvrage esquisse un portrait polyphonique du massif pyrénéen. On y trouve un ensemble de lieux, d'histoires et d'événements reliés entre eux dans leur très grande diversité. Son titre en dévoile le contenu en quelques mots :

– ATLAS : ensemble de planches d'images réunies sur un même sujet pour décrire un territoire.

– IMAGINAIRE : chaque groupe humain construit un imaginaire qui lui est propre : c'est sa capacité à se représenter collectivement le monde, à l'aide d'un réseau d'images qui lui donnent un sens.

– PYRÉNÉEN : qui est des Pyrénées, qui concerne ces montagnes.

Le choix du bilinguisme (français-espagnol) dans une présentation strictement égalitaire est une composante essentielle du projet.



Adieu, mon cher Alain

Il y a environ deux ans, tu nous avais dit que tu ne souhaitais pas renouveler ton mandat d'administrateur du Comité départemental de randonnée pédestre (CDRP) au sein duquel tu participais à la commission "Sentiers et Itinéraires". Nous n'allions pas t'en tenir rigueur ; après tout, place aux jeunes ! N'avais-tu pas œuvré depuis près de dix ans - avec le sérieux et la régularité de l'ingénieur que tu étais - sur des dossiers qui étaient parfois exigeants tout en assumant, sur le terrain, des fonctions de baliseur-aménageur ?



Alain Pétard est décédé aux premiers jours du mois d'octobre

En tout cas, lors de l'assemblée générale du 28 février 2025 nous te disions au revoir et te rendions à ton club de "Mourenx Évasion" avec lequel tu avais parcouru les Pyrénées béarnaises, bien éloignées de ta Loire-Atlantique natale… et beaucoup plus escarpées !

C'est un peu par hasard, alors que tu ne participais plus à nos réunions, que nous avions appris que tu étais "peut-être" malade, mais aucun d'entre nous n'avait voulu contourner ta discrétion habituelle.

Finalement c'est par le journal du samedi 3 octobre que nous avons appris que tu étais parti dans un autre environnement à la recherche de la Vérité et que nous nous sommes rendu compte que nous ne verrions plus ton doux visage et tes apaisantes interventions.

À Aline, ton épouse, à tes deux filles et leurs maris et à tes quatre petits-enfants nous avons fait part de notre tristesse alors que – et nous le regrettons – un Comité directeur planifié depuis longtemps retenait les administrateurs au centre Nelson Paillou de Pau et nous empêchait de t'accompagner pour cet ultime voyage.

À Dieu, mon cher Alain !

Jean-Michel Lacan, président du CDRP64

Hervé Chalumeau, ancien administrateur

Notre ami et ancien administrateur Hervé CHALUMEAU nous a quittés après avoir combattu une maladie terrible qui le privait inexorablement de son souffle, bien précieux et vital compagnon de route de ce grand randonneur.

Hervé avait été de longues années administrateur du CDRP 64, et responsable de la formation. Docteur en biologie, inventeur de vaccins, il aimait transmettre, souvent accompagné de son épouse Véronique. Après avoir quitté ses fonctions au sein du CDRP, il avait poursuivi son goût du bénévolat en devenant président de l'Université du Temps Libre de Saint-Jean-de-Luz, et en participant à l'aide au devoir des enfants issus de l'immigration, et notamment des chrétiens d'Orient hébergés au Pays Basque.



En sa qualité de responsable de la formation, il avait initié des cohortes d'animateurs à tous les niveaux fédéraux. Avec malice et bienveillance, il était un formateur à l'ancienne, adorateur de la boussole, de l'altimètre et de la carte IGN qu'il décrivait comme un poète. Il adorait les week-ends de formation au cœur des stagiaires. Son humour et sa convivialité rendaient ces rendez-vous légers et joyeux. Il avait été un peu désabusé par les orientations prises par les nouvelles formations, et s'était délicatement effacé.

J'ai fait partie de ces élèves, c'est par lui que j'ai connu mes premiers contacts avec le CDRP. Puis, je l'ai suivi lors des sorties du club IBILTZAILE d'Ascain où il était animateur. Nous avons partagé des séjours épiques en Espagne, à la Réunion... D'une grande culture, il pouvait clamer des centaines de poèmes, chanter des centaines de chansons tout en randonnant, mettant dans une grande joie ses compagnons de marche.

Hervé était un grand bénévole de cœur. Le CDRP ne peut que lui être reconnaissant.

Jean-Michel LACAN